



2024年11～12月の行事予定

※下記の予定は11月6日時点の情報であり、追加・変更の場合はご了承ください。



コミセン(上段)・うるおいの郷(下段)

日	月	火	水	木	金	土
17	18	19 古紙回収 ギャラリーかみつにて ・つばきの会	20 文化作品展(20日まで) ・ミニデイサービス ・作品展片付け	21	22	23 勤労感謝の日 ・わくわく会
				・大正琴	・奥井谷女性部	・奥井谷女性部
24	25	26 古紙回収 ・つくしんぼ教室 ・つばきの会	27 奥井谷前町内常会 ・慶人会	28 文書配達 ・四つ葉会	29 しみものサークル ・上津探検隊	30
				・大正琴		
12/1	2	3 古紙回収 ・つくしんぼ教室 ・つばきの会	4	5 ミニデイサービス (上津幼稚園)	6	7 南部ウオーキング 大会(須佐) ・かみつ里山食堂準備
			・料理サークル		・建築組合	
8 しみものサークル ・かみつ里山食堂	9 民児協	10 古紙回収	11	12 文書配達 ・四つ葉会	13	14 ふれあい教室
			・料理サークル	・料理サークル	・料理サークル	

かみつ里山食堂便り

10月13日に里山食堂を開催しました。

かみつ里山食堂メニュー

- ◎天丼
- ◎季節の野菜の煮物
- ◎ナムル
- ◎なすとピーマンの中華炒め煮
- ◎すまし汁
- ◎フルーツきんとん
- ◎わかめ佃煮
- ◎なすの辛子漬け



連休の中日とあって、いつもより人出が少なかったものの、町内外からお越しいただきました。また、びっくりするほど多くの野菜・果物の提供がありましたので、冷凍したり、加工したりして今後に使わせていただきます。更に、上島第一営農組合様より新米を寄付していただきました。これまでも、スタッフが上津産のお米を毎回提供してくれていました。身近で育った地元のお米を食せるのは幸せですね。

食堂の最初の頃より、メニューや次回のお知らせと各テーブルの花をいつも用意してくれるスタッフさん。食堂の雰囲気に欠かせないものです。一時期、バックミュージックもあり

ました。心地よい空間が食事を一層楽しくしてくれます。花の名前を尋ねられたこともあり、こうして小さな繋がりができていきます。

11月は「健康教室」とのコラボ。里山食堂からいろんな方向に繋がって、みんなが笑顔になる楽しい上津になれるなら素敵です。

今月のレシピ ◎栗入り黒豆ご飯

～畑多喜子さん(上島上ヶ)レシピ～
材料米3合、千石黒豆50g、栗300g、ごま塩適宜

作り方

- ①栗は鬼皮、渋皮を取り水にさらす。
- ②千石黒豆は洗ったあと、熱湯に浸しておく。(10分くらい)その後、黒豆をざるにあげ、浸したお湯はとっておく。
- ③米を洗って水を切る。
- ④炊飯器に米を入れた後、黒豆を浸したお湯を入れ、3合の目盛りまで水を足す。
- ⑤米の上に黒豆、栗を広げ炊飯する。
- ⑥炊き上がった後軽く混ぜ、器に盛りごま塩をかける。



<ポイント>栗を加えるので、黒豆はやや少なめにしましたが、栗の量、黒豆の量はお好みで増減して下さい。水加減は、少し多めに。

《食育指導士 遠藤 訓子》



～斐伊川が育んだ 上津ロマン～

上津コミュニティセンター報 2024年11月

第308号

発行：上津コミュニティセンター

所在地：出雲市上島町1031

電話：0853-48-0301

FAX：0853-48-0361



上津の人口
令和6年9月末(前月末比)
世帯数 391戸(-2)
人口 1,057人(-2)
男性 553人(+2)
女性 504人(-4)

このQRコードをスマホのカメラで読み込むと上津コミセンのHPへ！ぜひお試しください。

かみつ

文化作品展を開催

楽しみにしていた文化祭が中止となりました。そこで、この一年間活動していた各種団体の皆様の作品を「ギャラリーかみつ」を使い展示しています。期間は、11月7日(木)～20日(水)までです。皆様コミセンへお越しいただき、ぜひご覧ください。



お知らせ

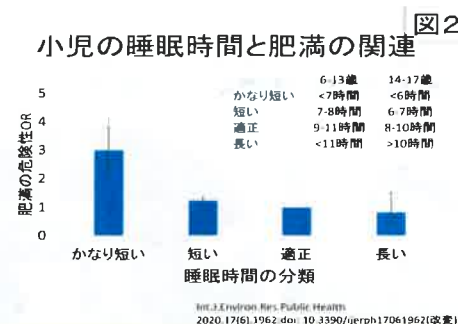
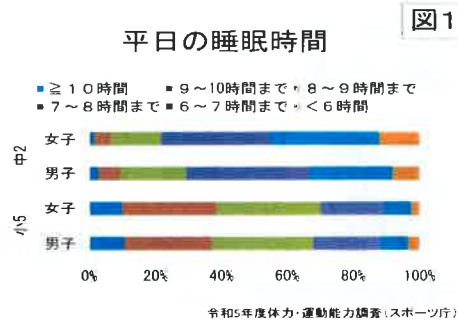
年末年始、コミセンは以下の通り休館します。
なお、貸館はいたしますので、希望される方はなるべく早めにお申し込みください。

12月28日(土)～1月5日(日)

わたしの水墨画



今は見られなくなった
かやぶき家と稲ハデ
畑 義夫



心配、日本の子どもの睡眠不足



先日スポーツ庁から発表された児童生徒の睡眠時間は小学5年生では適正な9時間以上を満たす割合が40%弱、中学2年生では適正な8時間以上を満たす割合が約25%で、相変わらず睡眠時間が短い結果でした(図1)。勉強や塾、部活で忙しい青少年はスマホやゲームの時間も多くなります睡眠不足です。大人も子どもも睡眠不足は心の病気に関連し、またメタボなど生活習慣病とも関連します。中国の子ども約35,000人の研究でも睡眠時間が短いほど肥満の危険性が高くなる事が示されています(図2)。

子どもたちに十分な睡眠で、心と身体がスッキリです。

こんにちは！上津幼稚園です



山田橋探検



岩棚(さわりが池)探検



上郷神社探検



出雲や上津地区に伝わる神話に興味をもち、地域の方から話を聞いたり、探検に出掛けたりしました。子供達は「岩棚には竜に姿を変えたお姫様が居るかもしれない」と、興味深々！園内では、ヤマタノオロチを取り入れた遊びが盛りあがりました。

地域の方に関わっていただくことで、いろいろな体験ができ、学びに繋がっています！

ご寄付の御礼

◇香典返しとして(内は故人)

【上津地区自治協会へ】

中央町内 渡部文明(文造)様

【上津地区社会福祉協議会へ】

中央町内 渡部文明(文造)様

御芳志

ありがとうございました

ペットボトルキャップ回収について(お願い)

いつも回収にご協力いただき、ありがとうございます。お陰で10キロのキャップを寄付することができました。ただ、中にはペットボトルキャップ以外の蓋が混じっていたり、汚れが付着していることがあります。回収箱に入れる際は、きれいに洗ってお出してください。



環境保全連合会上津支部より

上津ウォーキングスタンプカード 現在2,200枚

スタンプがたまったら、コミセンへ持っていきなさい！

上津チャレンジフィールド(KCF)

サッカーフェスティバル開催

夏から続いていた暑さが収まった10月6日(日)、昨年に引き続き、上津チャレンジフィールドサッカーフェスティバル(上津コミセン主催地域活性化事業)が開催されました。



準備、片付けには、地区のボランティアの皆様にご協力いただき、テントや机等の物品運搬、設営、サッカーコート作り、草刈り等多岐にわたってお世話になりました。皆様のご好意を大変有難く思っております。

大会では、上津地区周辺の小学校3年生以下の5チーム、およそ60名がはつらつとプレーしていました。また、およそ100名の保護者、観戦者も熱い声援を送って、活気のある大会になっていました。

地域活性化事業の一環として、今後も継続して開催していきたいと思います。

関係者の皆様、大変ありがとうございました。大会結果は以下の通りです。

優勝：穴道
準優勝：斐川
第3位：雲南



実行委員長：稲村博巳(西谷)

ふれあいグラウンドゴルフ大会開催

一中校区で平成14年から活動をしている団体「出雲ファーストクラブ」が11月4日(月・祝)にグラウンドゴルフ大会を開催しました。上津地区からは8名の参加がありました。大会関係者は、「とても気持ちの良い素敵な会場でした。また利用したいです」「来年は地区対抗ができるといいね」などと話していました。



KCF12月より使用中止に

令和6年12月から令和7年4月末まで、上津チャレンジフィールドはスプリンクラーの設備工事等のため、使用中止になります。期間中はグラウンドに入れませんので、皆様ご注意ください。よろしくお願いいたします。

RELAY リレー(受け継ぐ)・TALK トーク(お話)～No.18～



夏の夜に上之郷城跡に点滅するイルミネーションについて、上津コミュニティセンターに勤めておられた太田千恵さん(丸ヶ谷町内)にお話を伺いました。

上之郷城跡のイルミネーションは、平成3年～5年頃に「明るい町づくり事業3年計画」の補助を頂いた際に、その活用を検討された当時の自治会役員さんの発案で平成5年1月に設置され「不夜城」と呼ばれています。上郷神社の夏祭(7月19日)から秋祭(10月19日)までの間、夜間に数時間点灯されています。

当時の事業では、「史跡の案内板設置」や「あじさい公園整備(500本植栽)」及び「上津郷土誌の発行」等の複数の事業が取組まれました。設置当初(平成4年頃)の「不夜城」は、孟宗竹で組まれたやぐらでしたが、その後鉄製のパイプに代わり、更にステンレス製のパイプに取替えられて今日に至っています。長年の維持管理に尽力されている方に感謝致します。

あじさい公園は、その後の山陰高速道建設工事のため「あじさい祭り」の維持が困難な状態となっていますが、いつか新しい公園で復活できる事を

楽しみにしております。

また、出雲市が2市4町合併する前の旧出雲市の補助事業により、「上津ふるさとマップ」が作成されています。町内の史跡やあじさい公園等の主要な場所が一目でわかる便利なマップですので、地元の方だけでなく多くの方に見て頂き、上津を知ってもらいたいと思います。

不夜城の設置をきっかけとして始まったのが「上津ふるさと祭り」です。

毎年、夏に開催されていた盆踊り会場の小学校グラウンド後方山頂にピッタリと映える位置に設置された点滅する不夜城を眺めながら、賑やかに盆踊りや催し物が行われ、「上津ふるさと祭り」として約30年間親しまれてきました。

コロナ禍の影響で中断された後の再開は、会場を変更する等しばらくは慎重に対応されると思いますが、今後、不夜城も視野に入れたかつての賑わいが戻ることを願っております。



《上津のスタヂイ》